



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MİSKET KÖFTELİ BAMYA

www.sefabdullahusta.com

1 çorba kasesi yuvarlanmış misket köfte
500 gr kadar bamya
1 kuru soğan
2 domates
1 tatlı kaşığı domates salçası (tepeleme)
6 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım limonun suyu
Pul biber
Karabiber
Tuz

Bamyalar temizlenir, bol suda yıkanır ve süzülür. Kuru soğan ve sarımsak yemeklik doğranır. Domateslerin kabukları soyulup küp küp doğranır. Hazırda misket köfte yoksa, tarife göre hazırlanır. Şimdi bütün malzemeler hazır olduğuna göre yemeğin yapımına başlayabiliriz. Önce 3 yemek kaşığı zeytinyağı tencereye alıp üzerine doğranmış soğan eklenir. Kısık ateşte kavrulur. Domates salçası ve pul biber ilave edilir. Tüm yemek tariflerini ve çok daha fazlasını www.sefabdullahusta.com adresinde bulabilirsiniz. Bir kaç defa karıştırılıp çiğ kokusunun çıkması için hafif kavrulur. Sonra bamyalar ve hemen üzerine limon suyu eklenir. Doğranmış domates, sarımsak, tuz ve suyu da ekleyip tencerenin kapağı kapatılır. Bamyalar yumuşayana kadar önce orta sonra biraz daha kısık ateşte pişirilir. Bu arada ayrı bir tavada kalan zeytinyağı ile misket köfteler hafif kızartılır. Yemeğe ilave edilir. 2-3 dakika da beraber pişirilir. Biraz karabiber serpilip, pilavla beraber servis yapılır.

